

# *Na skok v kuchyni*

FOOD MAGAZINE

---

3. číslo • Listopad 2016



Zdarma



Měsíc říjen utekl neskutečnou rychlostí. Měla jsem v plánu udělat spoustu věcí na blog, ale stihla jsem jich ani ne polovinu. Musím vám říci, že si ale tento podzimní čas neskutečně užívám. I když toho volného času opravdu moc není, těším se na večery v našem útulném bytu. Když přijedu z práce domů, zapálím si svíčky, uvařím teplý čaj a zabalím se pod deku. To je forma odpočinku, která opravdu funguje. Pomalu ale říjen přešel v listopad, který je symbolem příprav na vánoční svátky. Víím, že mě za to nebudete mít rádi, stejně jako moje sestra Daniela, ale já už mám dárky na Vánoce téměř vyřešené. V prosinci mě už nikdo v nákupních centrech neuvidí. Chci si plnými doušky užívat teplo domova, péct cukroví a dívat se na pohádky. A samozřejmě vyrábět jedlé dárky pro své blízké. Tohle je moje představa vánoční pohody. Pokud si chcete i vy Vánoce užít v poklidu, vrhněte se na nákup dárků už teď.

P.S.: S množstvím dárků to nemusíte přehánět. Vaši rodinu a přátele jistě potěší hlavně to, že jste si na ně vzpomněli. A tomu je věnovaná i stránka v magazínu s jedlými dárky.

Blog: [www.naskokvkuchyni.cz](http://www.naskokvkuchyni.cz)  
Email: [romana@naskokvkuchyni.cz](mailto:romana@naskokvkuchyni.cz)  
Facebook: Na skok v kuchyni  
Instagram : naskokvkuchyni  
Snapchat: naskokvkuchyni  
YouTube: Na skok v kuchyni

4

## RECEPT Z OBÁLKY

Bulgur se špenátem

5

## DOPORUČENÍ

Kuchařky, které by vám v knihovně neměly chybět

6

## RECEPT

Mangovo-ananasové smoothie s kokosovým mlékem

7

## UDÁLOSTI UPLYNULÉHO MĚSÍCE

9

## RECEPT

Kuře na pomerančích s kokosovým mlékem

10

## JEDLÉ DÁRKY

12

## RECEPT

Těstoviny s ricottou a avokádem



## RECEPT Z OBÁLKY

### BULGUR SE ŠPENÁTEM

120 g bulguru  
 Hrst baby špenátu  
 1 růžová cibule (červená)  
 2 střední mrkve  
 80 g kukuřice  
 5 cherry rajčátek  
 ¼ zeleného jablka (nakrájené na tenké plátky)  
 1 lžičce nasekaných lístků bazalky  
 Olivový olej  
 Himalájská sůl

#### Zálivka:

2 lžičce olivového oleje extra virgin  
 1 lžičce jablečného octa (já použila značku Göllés)  
 1 lžičce medu  
 Himalájská sůl  
 Čerstvě mletý pepř

- 1) Bulgur si uvaříme podle návodu na obalu.
- 2) Cibuli si nakrájíme na půlkolečka a na olivovém oleji ji osmahneme dozlatova. Osolíme podle chuti.
- 3) Mrkev oloupeme a nakrájíme na julienne. Na olivovém oleji ji chvílku osmahneme, aby nám lehce změkla. Osolíme podle chuti.
- 4) Mezitím si připravíme zálivku smícháním všech ingrediencí (olej, ocet, med, sůl a pepř).
- 5) Pokud chceme jídlo podávat v uzavíratelné sklenici, je dobré ho vrstvit. První nalít na dno zálivku, na to dát bulgur a pak už jednotlivé ingredience (zálivka, bulgur, špenát, cibule, mrkev, kukuřice, rajčata, jablko, bazalka). Pokud podáváme klasicky na talíř, můžeme všechny ingredience vhodit na pánev a promíchat.



# DOPORUČENÍ

## KUCHAŘKY, KTERÉ BY VÁM V KNIHOVNĚ NEMĚLY CHYBĚT

V předchozích číslech jsem pro vás dělala vždy recenzi vybrané kuchařky. Tento měsíc bych vám ale chtěla představit moje nejoblíbenější kuchařky, které v knihovně mám.

### Julia Child - Umění francouzské kuchyně

Světověznámou kuchařku Julia Child jsem poprvé zaregistrovala, stejně asi jako většina ostatních, ve filmu Julia a Julie, který byl pro mě velkou inspirací. Když potom vyšla tato kuchařka, musela jsem ji hned mít. Francouzská kuchyně mi je velmi blízká a je základem a inspirací mnoha světových kuchyní. V současné době už můžete zakoupit i druhý díl této kuchařky, který mi zatím ještě v knihovně chybí.

### Ella Woodward - Lahodně s Ellou každý den

Druhý díl kuchařka Lahodně s Ellou, tentokrát s přízviskem každý den, se blogerke Elle Woodward opravdu povedl. Zajímavý je již úvod, kde se autorka kuchařky rozepsala o svém životním příběhu. Pro mě je rozhodně nejzajímavější kapitola se snídaněmi, kde najdete spoustu tipů na zdravé snídaně, které jsou bezlepkové. Protože se snažím v poslední době vyvarovat pečivu, je pro mě tato kuchařka jako stvořená. Opět mi ale ve sbírce chybí první díl kuchařky, který si rozhodně musím také pořídit.

### Jamie Oliver - Pohoda v kuchyni

Nádherně barevná kuchařka Jamieho Olivera je mojí první kuchařkou tohoto mistra v kuchyni. Chtěla bych se naučit vařit se stejnou lehkostí právě jako Jamie. A na jaké recepty z této kuchařky se chystám? Rozhodně je to Kuře Tikka Masala, Dokonalé hranolky, nejpopulárnější indonéské jídlo Nasi Goreng a Nejlepší Bun Cha.



# RECEPT

---

## MANGO-ANANASOVÉ SMOOTHIE S KOKOSOVÝM MLÉKEM

### NA DVĚ AŽ TŘI PORCE:

1 ZRALÉ MANGO

1 ANANAS

2 BANÁNY

250 ML KOKOSOVÉHO MLÉKA ALPRO

1) MANGO SI OLOUPEJTE,  
ODPECKUJTE A NAKRÁJEJTE  
NA MENŠÍ KOUSKY. ANANAS  
OKRÁJEJTE, ODSTRÁŇTE TUHÝ  
STŘED A POKRÁJEJTE.  
BANÁNY OLOUPEJTE.

2) VŠECHNY INGREDIENCE  
DEJTE DO BLENDRU A  
DŮKLADNĚ PROMIXUJTE.

# UDÁLOSTI UPLYNULÉHO MĚSÍCE

## ŘÍJEN

### Gourmet Academy - Kurz vaření Plody moře - Mirek Kalina

Na kurzu vaření jsme se s Mirkem Kalinou, jedním z porotců soutěže MasterChef, vydali za tajemstvím mořských plodů. Doma si často připravuji krevety na asijský způsob nebo smažené kalamáry, ale na chobotnici jsem ještě odvalu nenašla. Mirek nám všem účastníkům kurzu ale ukázal, že pokud máte kvalitní suroviny, není na mořských plodech nic těžkého.



### Den soukromého podnikání - Makro pečení + Café Martin

V říjnu jsem měla tu možnost vyzkoušet si upéct své dorty v prostorách Makro Akademie při příležitosti akce #densoukromehopodnikani pro kavárnu Café Martin - Karlín. Společně s Barčou z Sweet world by Barush, Martinem Škodou, Verčou z Menu domů a Gabčou z P&G Foodies jsme připravili každý jinou dobrotu a celá akce se opravdu vydařila. A já měla největší radost z toho, jak moji práci ocenila majitelka kavárny Café Martin. Video z obou dnů najdete na tomto odkaze: klikněte zde pro přehrání videa.



### Kurz vaření Lukáš Čížek - Podzimní fusion

Díky spolupráci se školou vaření Gourmet Academy mám čas od času možnost vyzkoušet si jejich kurzy. Kuchaře Lukáše Čížka, kterého jistě z mého blogu již znáte, jsem do školy vaření doporučila právě já. Lukáš nás naučil zase spoustu nových věcí a musím říci, že to byl pro mě zatím nejlepší a nejpřínosnější kurz, co jsem navštívila. Pokud si chcete také kurz vaření u Lukáše vyzkoušet, zde je odkaz na jeho aktuálně vypsání kurzy: <http://bit.ly/2enxO6c>.



### **Velká říjnová degustace Oceněná vína**

Již po druhé jsem měla tu možnost navštívit degustaci vín, kterou pořádá sommeliér Vladimír Vaněk z [www.ocenenavina.cz](http://www.ocenenavina.cz). Jako doprovod jsem vzala svou kamarádku Blanku a spolu s několika dalšími blogerkami a známými jsme si užili skvělý večer plný kvalitního vína.



### **Catering pro módní návrhářku**

Catering moc často nedělám, díky mému hlavnímu zaměstnání na to nemám dostatek času. Když mě ale o to poprosila moje známá, nemohla jsem odmítnout. Jednalo se o catering pro módní návrhářku Lenku Štěpánkovou. Presentace její módní kolekce se konala v Karmelické ulici v Showroomu 26. Měla jsem za úkol udělat velmi jednoduché pohoštění v jemných odstínech. Postarala jsem se o přípravu panna cotty s čerstvým ovocem a plátkem kokosu a jako slané pohoštění jsem vybrala kachní rillettes s výhonky.



### **Focení kuchařky Život bez lepku**

Fotografka Adéla Bělková mě oslovila ke spolupráci na focení kuchařky pro restauraci Uhelna Život bez lepku. Moji hlavní úlohou byl foodstyling. Byla to velká zkušenost a už se opravdu těším, až kuchařka vyjde.



# RECEPT

## KUŘE NA POMERANČÍCH S KOKOSOVÝM MLÉKEM

- 4 kuřecí čtvrtky
- ¼ lžičky chilli
- špetka kajenského pepře
- ¼ lžičky kurkumy
- ½ lžičky mletého zázvoru
- himalájská sůl
- 3 dcl pomerančové šťávy (pomerančového džusu)
- 2 pomeranče
- 1 smetana Alpro coconut cuisine (kokosové mléko)

- 1) Kuřecí čtvrtky si ze všech stran osolíme a dáme do pekáče. Posypeme je chilli, kajenským pepřem, kurkumou a zázvorem. Maso poklademe na plátky pokrájeným pomerančem.
- 2) Zalijeme pomerančovou šťávou a pečeme na 180 stupňů 40 minut pod pokličkou.
- 3) V tuto chvíli přidáme kokosovou smetanu (příp. kokosové mléko) a pečeme dalších 20 minut. Již bez pokličky.
- 4) Po dvaceti minutách vyjmeme pomeranče a pečeme ještě 20-25 minut než nám zežltne kůrka.
- 5) Kuřecí čtvrtky vyndáme z pekáče a zbylou omáčku propasírujeme přes sítko, aby byla krásně jemná.
- 6) Pokrm můžeme podávat s rýží, bramborami nebo třeba bulgurem.



# JEDLÉ DÁRKY

---

## CITRÓNOVÝ KRÉM (LEMON CURD)

Tento neskutečně dobrý krém se hodí do mnoha pokrmů. Nejčastěji je používán do palačinek, makronek, koláčů, dortů, ale také do vánočního cukroví. Pokud se vám nechce trávit čas v kuchyni, můžete ho dnes již v mnoha obchodech zakoupit. Jeho příprava je ale tak jednoduchá, že vám nezabere ani půl hodiny. Krém pak můžete uchovávat ještě dlouho v lednici.

### POTŘEBUJEME

- 70 g žloutků (cca 3 velké nebo 4 menší žloutky)
- 1 polévková lžíce kůry z citrónu (zhruba z 2 citrónů)
- 90 g třtinového cukru
- 70 ml citrónové šťávy
- 60 g másla

- 1) Do vodní lázně si dáme žloutky, kůru, cukr a citrónovou šťávu. Vše za stálého míchání zahříváme, než nám krém začne houstnout (trvá to zhruba 6-8 minut).
- 2) Poté si miskou sundáme z vodní lázně a postupně do krému zapracováváme na kostky nakrájené máslo.
- 3) Pokud krém nechceme zpracovat hned, dáme ho do uzavíratelné sklenice a uchovááme v lednici.



# JEDLÉ DÁRKY

## CHOCOLATE TRUFFLES

Další z vánočních receptů je tady. Truffles můžete využít jako vánoční cukroví nebo jako jedlý dárek pro své přátele. Stačí je jen hezky zabalit do krabičky. Ten, kdo miluje čokoládu, se do těchto kuliček zamiluje. Nemusíte je obalovat pouze v kakau. Zde můžete využít svoji fantazii a můžete obalovat v tom, co máte rádi. Vynikající jsou například nasekané pistácie.

### POTŘEBUJEME

550 g kvalitní hořké čokolády  
200 g smetany ke šlehání  
1 lžice másla  
kůra z 1 pomeranče  
několik kapek vanilkového extraktu  
2 lžice brandy  
špetka soli  
kvalitní kakao na obalení

- 1) Čokoládu si nalámeme na malé kousky. Pokud máme místo tabulkové čokolády pečíčky, jen si je nasypeme do mísy.
- 2) Smetanu dáme do kastrolu a zahřejeme. Až uvidíme první bublinky, přidáme kůru, extrakt a máslo. Ihned, jak se nám máslo rozpustí, stáhneme z plotny a zalijeme smetanou čokoládu. Ta se nám v ní krásně rozpustí.
- 3) Poté už přilijeme jen brandy, přidáme špetku soli a důkladně promícháme.
- 4) Čokoládu si dáme na 3-4 hodiny do lednice. Poté už z ní tvarujeme kuličky, které obalujeme v kakau (nebo vámi zvolených surovinách).



# RECEPT

---

## TĚSTOVINY S RICOTTOU A AVOKÁDEM

- 250 g těstovin
- 1 hrst lístků bazalky
- 1 malá hrst ořechů (piniové, vlašské, kešu)
- šťáva z půlky limety
- 1 avokádo ready to eat (oloupané a odpeckované)
- 1 stroužek česneku
- 3-4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce ricotty
- 50 g nastrouhaného parmazánu + několik hoblinek na ozdobu
- 50 g anglické slaniny
- 3 sušená rajčata (naložená v oleji)
- sůl, mletý pepř

- 1) Těstoviny si uvaříme podle návodu.
- 2) Do blenderu si dáme bazalku, ořechy, šťávu z limety, avokádo, česnek, olivový olej, ricottu, sůl a pepř a vše důkladně promixujeme na pesto.
- 3) Uvařené těstoviny smícháme s avokádovým pestem, přidáme nakrájená rajčata a nastrouhaný parmazán. Opatrně vše promícháme.
- 4) Na pánvi si vysmažíme na kostičky pokrájenou slaninu.
- 5) Těstoviny dáme do krabičky nebo na talíř a posypeme hoblíčkami parmazánu a opečenou slaninou.

